

MÉTODO EXTERNO DEL YOGA

Solo dos cosas:

Para que los chakras se abran y dejen de ser puntos de ahorque, para que el prana en el canal central fluya, y nuestros pensamientos sean cada vez más iluminados, durante nuestro día vamos a poner foco a:

1. Mantener nuestra espalda erguida, despejada, alta y abierta lo más posible. El pecho expandido, presente, abierto y sincero. El perineo suavemente hacia arriba, activando el abdomen hacia arriba también (bandha suave).
2. La respiración larga y profunda. Exhalaciones completas y lentas seguidas de inhalaciones completas y lentas. Oxigenando todo nuestro cuerpo físico y aquietando el prana en el cuerpo energético.

¿Cuándo? Caminando, manejando, cocinando, en la computadora, comiendo, en el cine...

Para que yoga (gozo supremo) te suceda, las practicas que fueron diseñadas para llevarte a ese estado, tienen que empezar de a poco a formar parte de tu vida.

Si solo practicas yoga durante 1.30hrs de vez en cuando, (y el resto de tus horas de vida son el opuesto a lo que practicas en clase), el efecto del yoga va a ser lento en llegar y cuando llegue será poco profundo.

Tal vez te sientas mejor unas horas o días, pero hay una gran diferencia entre sentirse bien y estar en el cielo (gozo supremo/ ananda).

Si incorporamos las practicas externas del yoga como asana (espalda derecha), bandhas y respiración a nuestra vida cotidiana, nos sorprenderemos con los resultados!

Este mes te invito a que lo practiques y si te parece que vale la pena entonces continúa con la práctica el resto de tu vida. :)

Carola Terreni

www.kaladanda.com.ar / <http://carolaterreni.blogspot.com.ar>